



Vruchtbaarder dan je denkt

Van december tot januari heeft de volgende editie 'Vruchtbaarder dan je denkt' is een preconceptionele gids die zowel geschikt is voor de zorgvrager als voor de zorgverlener. Het is een boek dat vlot leest en drogere met sappigere materie afgwisselt.

Het boek geeft een fysiologische en holistische benadering van de vruchtbaarheid weer en werpt een ander licht op dit thema dan wat de klassieke wetenschap ons doorgaans geeft.

De cijfers over vruchtbaarheid in de Westerse wereld worden genuanceerd en leiden tot het besef van het lage slaagpercentage van vruchtbaarheidsbehandelingen enerzijds en een hoger slaagpercentage op spontane zwangerschap mits een ruimere marge dan 1 jaar, anderzijds.

Het lezen van dit boek geeft een 'terug met de voeten op de grond' gevoel en maakt het ongeduld om onze verlangens zo snel mogelijk in vervulling te zien gaan bespreekbaar... net dit ongeduld en onze snelle manier van leven kunnen mede oorzaak zijn van een zwangerschap die uitblijft.

In het boek komt de menstruele cyclus, die nog te vaak misbegrepen wordt, uitgebreid aan bod. Daarnaast worden redenen van verminderde vruchtbaarheid, externe en interne factoren die onze vruchtbaarheid beïnvloeden, voor- en nadelen van anticonceptie en hormoonverstoorders en medicatie beschreven.

Bedenking bij medicatie: details van eigenschappen van medicatie zoals moleculair gewicht in het kader van opname door het lichaam, ontbreken hier.

Als rode draad doorheen het boek loopt het verband tussen lichaam en geest. Zo speelt bijvoorbeeld stress een belangrijke rol bij een

Heel uiteenlopende 'echo's worden gehoord in de praktijk. Voedvrouwen die het niet nuttig

Greetje Van den Eede, de natuurbalans 2018

Recensie: Ilse Dejaeger, vroedvrouw, MsC



gewenste zwangerschap die uitblijft. Je leest over de ongewenste kinderloosheid en de druk die hiermee gepaard gaat om tot het uiterste te gaan in medische behandeling. Daarnaast worden oorzaken van miskramen beschreven en wordt er richting gegeven aan wie en wanneer voor vruchtbaarheidsbehandelingen in aanmerking komen. Het besef 'vaak zelf iets te kunnen doen' zoals leefstijlaanpassingen en zowel fysiek als emotioneel lichamelijk bewustzijn geeft een gevoel van geruststelling en is een duidelijke boodschap in dit boek.

Er is een groot gebrek aan onderzoek naar de onderliggende oorzaken van een zwangerschap die uitblijft.

Naast de risico's van vruchtbaarheidsbehandelingen krijgen de complementaire methodes, die een behoorlijke meerwaarde kunnen betekenen, een welverdiende plaats in dit boek.

Als mooie afsluiter kan je kennismaken met ervaringsverhalen en enkele veelgestelde vragen.

Kortom: een aanrader waarmee je in de praktijk aan de slag kan!

